

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**11.10.2025-20.10.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen.

Sobota, 11 października 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
I śniadanie	Ryż na mleku (*) 350ml	255	Ryż na mleku (*) 350ml	255	Ryż na mleku (*) 350ml	255	Jajko 1szt./50g (*) 3	247	Ryż na mleku (*) 350ml	589
	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 50g	52	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 50g	52	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 50g	52	Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 50g	52	Ryż na mleku (*) 350ml	589
II śniadanie	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Twaróg plastry *7/30g	45	Miód 15g	40
	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Cukinia parzona 50g	7	Rzodkiew biała tarta 50g	7	Miód 15g	40
Obiad	Roszpionka 5g	1	Roszpionka 5g	1	Roszpionka 5g	1	Roszpionka 5g	1	Rzodkiew biała tarta 50g	7
	Chleb mieszany ziarnisty (*)100g	261	Chleb pszenny (*)100g	263	Chleb pszenny (*)100g	263	Chleb razowy (*)100g	251	Roszpionka 5g	1
Podw	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116	Chleb razowy (*)100g	251
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116
Kolaćja	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Mix śniadaniowe kanapkowe(*) 20g	116
									Herbata b/c 250ml	
Nocny	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Pomarańcza 150g	112	Mus owocowy 100%/100g	54
							Pestki dyni (+8)10g	52		
Kolaćja	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 400ml	249	Zupa marchwianka na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 400ml	212	Zupa marchwianka na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 400ml	212	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 400ml	249	Zupa marchwianka (*)7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, warzywa gotowane, śmietanka (*)7) 450ml	625
	Sos drobiowo-szpinakowy z piersią z kurczaka (*)1*7*9) 150g	198	Sos drobiowo-szpinakowy z piersią z kurczaka (*)1*7*9) 150g	198	Sos drobiowo-szpinakowy z piersią z kurczaka (*)1*7*9) 150g	198	Sos drobiowo-szpinakowy z piersią z kurczaka (*)1*7*9) 150g	198	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 400ml	249
Podw	Kasza gryczana 200g	242	Kasza gryczana 200g	242	Kasza gryczana 200g	242	Kasza gryczana 200g	242	Sos drobiowo-szpinakowy z piersią z kurczaka (*)1*7*9) 150g	198
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Kasza jęczmienna *1 200g	28	Kasza jęczmienna *1 200g	260	Surówka z marchewki i jabłka 70g	36	Kasza gryczana 200g	242
Kolaćja	Sałata z oliwą 50g	50	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Sałata z oliwą 50g	38	Surówka z marchewki i jabłka 70g	36
	Kompot owocowy 250ml		Sałata z oliwą 50g	38	Sałata z oliwą 50g	38	Woda 500ml	50	Sałata z oliwą 50g	38
Nocny	Kompot owocowy 250ml		Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50			Woda 500ml	
Kolaćja	Kefir naturalny 200ml (*)	102	Kefir naturalny 200ml (*)	102	Kefir naturalny 200ml (*)	102	Kefir naturalny 200ml (*)	102	Kefir naturalny 200ml (*)	102
Kolaćja	Zapiekanek makaronowa z sosem pomidorowym i mięsem mielonym wieprzowo-drobiowym (*)1*9*7*3) 200g	223	Zapiekanek makaronowa z sosem pomidorowym i mięsem mielonym wieprzowo-drobiowym (*)1*9*7*3) 200g	223	Zapiekanek makaronowa z sosem pomidorowym i mięsem mielonym wieprzowo-drobiowym (*)1*9*7*3) 200g	223	Sałotka z warzywami, mięsem wieprzowo-drobiowym z makaronem razowym (*)1*9*7*3) 200g	178	Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1) 450ml	511
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1) 450ml	511
Kolaćja	Chleb mieszany ziarnisty (*)1)100g	261	Chleb pszenny (*)1)100g	263	Chleb pszenny (*)1)100g	263	Chleb razowy (*)1)100g	251	Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1) 450ml	511
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*) 20g	116	Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1) 450ml	511
Nocny	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1) 450ml	511
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drobiową, sałatą i papryką (*)1*6+9+10) 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drobiową,sałatą i pomidorem (*)1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drobiową ,sałatą i pomidorem (*)1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, szynką drobiową, sałatą i papryką (*)1*7*6+9+10) 100g	203	Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1) 450ml	511
	Banan 150g	110	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Pomidor 100g/1szt	18	Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1) 450ml	511
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2502		Wartość energet. [kcal] 2419		Wartość energet. [kcal] 2419		Wartość energet. [kcal] 2333		Wartość energet. [kcal]2001	
	Białko ogółem [g]: 115,66		Białko ogółem [g]: 101,98		Białko ogółem [g]: 101,98		Białko ogółem [g]:102,98		Białko ogółem [g] 72,45	
Tłuszcz [g]: 94,54		Tłuszcz [g]: 73,12		Tłuszcz [g]: 73,12		Tłuszcz [g]: 92,65		Tłuszcz [g] 56,12		
w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,05		w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,56		w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,56		w tym tłuszcze nasycone [g]: 24,03		w tym nasycone [g] 19,23		
Węglowodany ogółem [g]: 335,07		Węglowodany ogółem [g]: 352,23		Węglowodany ogółem [g]: 352,23		Węglowodany ogółem [g]: 291,12		Węglowodany ogółem [g] 304,11		
w tym cukry [g]: 50,65		w tym cukry [g]: 50,245		w tym cukry [g]: 50,245		w tym cukry [g]: 41,64		w tym cukry [g] 30,22		
Błonnik [g]: 42,09		Błonnik [g]: 33,12		Błonnik [g]: 33,12		Błonnik [g]: 45,99		Błonnik [g] 22,45		
Sód [g]: 2,42		Sód [g]: 2,64		Sód [g]: 2,64		Sód [g]: 2,55		Sód [g] 2,43		

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**11.10.2025-20.10.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen.

**Niedziela, 12 października 2025**

	<b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	Kcal	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	Kcal	<b>Dieta papkowata(12)</b>	Kcal
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Mozzarella (*7) 30g	57	Płatki owsiane na mleku 350ml (*7+1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Jajecznicza na parze (*3) 100g	145	Jajecznicza na parze (*3) 100g	145	Jajecznicza z białek jaj na parze (*3) 100g	76	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	145	Herbata 250ml	
	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	32	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	35	Polędwica sopocka (*6+9+10) 30g	32	Papryka 50g	32		
	Papryka 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rukola 5g	10		
	Rukola 5g	10	Rukola 5g	1	Rukola 5g	1	Chleb razowy (*1) 100g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata b/c 250ml	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
<b>II śniadanie</b>	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	126	Gruszka 150g	85	Sok owocowy 300ml	82
							Pestki słonecznika (*8) 10g	52		
<b>Obiad</b>	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*9) 400ml	198	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką(*1*3*9) 400ml	198	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*9) 400ml	198	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z warzywami i makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	188	Rosół (*9) ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet drobiowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	289	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	Pierś z kurczaka gotowana z ziołami w sosie warzywnym 100g/50ml(*1*7)	235	Kompot owocowy 250ml	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym *7 70g	142		
	Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym *7 70g	22	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	45	Marchewka gotowana z masłem (*7) 70g	45	Kalafior gotowany 50g	22		
	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kalafior gotowany 50g	14	Kompot owocowy 250ml	14		
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml	14		50
<b>Podwie</b>	Brzoskwinia/Nektarynka 120g	55	Brzoskwinia/Nektarynka 120g	55	Brzoskwinia/Nektarynka 120g	55	Salatka ze świeżych warzyw z ciecierzycą i olejem rzepakowym 120g	76	Jogurt naturalny (*7) 100g	60
<b>Kolacja</b>	Twarożek z koperkiem (*7) 80g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 80g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 80g	92	Twarożek z koperkiem (*7) 60g	78	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Dżem truskawkowy 25g	40	Szynka drobiowa (*6+7+9) 20g	19	Herbata 250ml	
	Ogórek 50g	6	Cukinia na parze 50g	7	Cukinia na parze 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
<b>Nocny</b>	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, polędwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	188		
	Galaretkę owocową z owocami bez cukru 123g	100	Galaretkę owocową z owocami bez cukru 123g	100	Galaretkę owocową z owocami bez cukru 123g	100	Ogórek súpki 100g	22		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Wartość energet. [kcal] 2519 Białko ogółem [g]: 112,26 Tłuszcz[g]: 81,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,03 Węglowodany ogółem[g]: 331,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 34,72 Sód[g]: 2,64		Wartość energet. [kcal] 2437 Białko ogółem [g]: 102,66 Tłuszcz[g]: 78,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sód [g]: 2,76		Wartość energet. [kcal] 2296 Białko ogółem [g]: 95,32 Tłuszcz[g]: 71,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 323,054 w tym cukry[g]: 50,54 Błonnik[g]: 20,02 Sód [g]: 2,76		Wartość energet. [kcal] 2434 Białko ogółem [g]: 101,89 Tłuszcz[g]: 85,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 311,82 w tym cukry[g]:47,23 Błonnik[g]: 46,09 Sód [g]:2,66		Wartość energet. [kcal]2037 Białko ogółem [g] 72,12 Tłuszcz[g]61.45 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 299.34 W tym cukry [g] 33,11 Błonnik[g] 22,45 Sód[g] 2,3	

# JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.10.2025-20.10.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen.

<b>Poniedziałek, 13 października 2025</b>										
	<b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	Kcal	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	Kcal	<b>Dieta papkowata(12)</b>	Kcal
<b>Śniadanie</b>	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Ser żółty (*)7 20g Chleb razowy (*)1 100g	70 251	Płatki jaglane na mleku (*)7) , mleko w proszku (*)7), miód, bułka pszenna (*)1) 450ml  Herbata 250ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*)1 100g	261	Chleb pszenny (*)1 100g	263	Chleb pszenny (*)1 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116		
<b>II śniadanie</b>	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g	116	Kiełbasa chuda wieprzowa (+1+9+10) 50g	56	Herbata 250ml	
	Kiełbasa chuda wieprzowa (+1+9+10) 50g	56	Kiełbasa chuda wieprzowa (+1+9+10) 50g	56	Kiełbasa chuda wieprzowa (+1+9+10) 50g	56	Mozzarella plaster(*)7) 20g	47		
<b>Obiad</b>	Mozzarella plaster (*)7) 20g	47	Mozzarella plaster (*)7) 20g	47	Mozzarella plaster (*)7) 20g	47	Ogórek kiszony 50g	6	Serek homogenizowany owocowy (*)7) 150g	154
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	7	Pomidor 50g	7	Kiełki rzodkiewki 5g	1		
<b>Podwie</b>	Kiełki rzodkiewki 5g	1	Salata 1liść/5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1	Śliwka 100g Pestki dyni (*)8) 120g	90
	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml	1				
<b>Kolacja</b>	Śliwka 100g	45	Sok owocowy 300ml	82	Sok owocowy 300ml	82			Zupa pomidorowa na wywarze mięsno -warzywnym z ryżem (*)7*9) 400ml	625
	Sok owocowy 300ml	82	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno -warzywnym z ryżem (*)7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno -warzywnym z ryżem (*)7*9) 400ml	265	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno -warzywnym z ryżem brązowym (*)7*9) 400ml	263		
<b>Nocny</b>	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno -warzywnym z ryżem (*)7*9) 400ml	265	Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pieczarkowym (*)1*7*9) 100g/50ml	256	Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie koperkowym (*)1*7*9) 100g/50ml	245	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (*)1*7*9) 100g/50ml	256	Ziemiaki 200g	50
	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pieczarkowym (*)1*7*9) 100g/50ml	256	Ziemiaki 200g	142	Ziemiaki 200g	142	Ziemiaki 200g	142		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Ziemiaki 200g	142	Cukinia gotowana gotowana 70g	23	Cukinia gotowana gotowana 70g	23	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	26	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	90
	Salatka szwedzka z olejem rzepakowym 70g	26	Szpinak gotowany 50g	16	Szpinak gotowany 50g	16	Fasolka szparagowa gotowana 50g	18		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Fasolka szparagowa gotowana 50g	18	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml	18	Fasolka szparagowa gotowana 50g	50
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Jogurt owocowy (*)7) 100g	90	Jogurt owocowy (*)7) 100g	90	Jogurt naturalny (*)7) 100g	60		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Jogurt owocowy (*)7) 100g	90	Jogurt owocowy (*)7) 100g	90	Jogurt owocowy (*)7) 100g	90	Jogurt naturalny (*)7) 100g	60	Jogurt owocowy (*)7) 100g	90
	Jogurt naturalny (*)7) 100g	60	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*)4*7) 70g	86	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*)4*7) 70g	86	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*)4*7) 70g	86		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Pasta rybna z morskczukiem i twarogiem z koperkiem (*)4*7) 70g	86	Miód 15g	40	Miód 15g	40	Szynka z indyka 75%*(1+6+9) 20g	21	Mięso wieprzowe, jajko(*)3), seler(*)9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*)7), kasza manna (*)1) 450ml	545
	Miód 15g	40	Chleb pszenny (*)1 100g	263	Chleb pszenny (*)1 100g	263	Pomidor 50g	9		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Chleb pszenny (*)1 100g	263	Masło śniadaniowe 82%*(7) 20g	116	Masło śniadaniowe 82%*(7) 20g	116	Chleb razowy (*)1 100g	251	Masło śniadaniowe 82%*(7) 20g	90
	Masło śniadaniowe 82%*(7) 20g	116	Herbata b/c 250ml	116	Herbata b/c 250ml	116	Masło śniadaniowe 82%*(7) 20g	116		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Herbata b/c 250ml	116	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwica drobiową, mozzarellą salata i ogórkiem (*)1*6+9+10) 100g	213	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwica drobiową, mozzarellą salata i ogórkiem (*)1*6+9+10) 100g	213	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwica drobiową, mozzarellą salata i ogórkiem (*)1*6+9+10) 100g	203	Herbata b/c 250ml	90
	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwica drobiową, mozzarellą salata i ogórkiem (*)1*6+9+10) 100g	203	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Rzodkiew biała talarki 100g	17		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Mus owocowy 100%/100g	54	Wartość energet. [kcal] 2456		Wartość energet. [kcal] 2389		Wartość energet. [kcal] 2402		Mus owocowy 100%/100g	90
	Wartość energet. [kcal] 2456		Białko ogółem [g]: 110,26		Białko ogółem [g]: 98,54		Białko ogółem [g]: 107,34			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Białko ogółem [g]: 110,26		Tłuszcz[g]: 92,04		Tłuszcz[g]: 76,02		Tłuszcz[g]: 82,59		Białko ogółem [g] 72,12	90
	Tłuszcz[g]: 92,04		w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03		w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05		w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03		Węglowodany ogółem[g]: 321,27		Węglowodany ogółem[g]: 339,054		Węglowodany ogółem[g]: 316,67		Tłuszcz[g] 59,98	90
	Węglowodany ogółem[g]: 321,27		w tym cukry[g]: 28,64		w tym cukry[g]: 33,19		w tym cukry[g]: 22,34			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	w tym cukry[g]: 28,64		Błonnik[g]: 39,72		Błonnik[g]: 28,12		Błonnik[g]: 42,78		W tym cukry [g] 33,02	90
	Błonnik[g]: 39,72		Sód[g]: 2,52		Sód [g]: 2,42		Sód [g]: 2,31			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Sód[g]: 2,52		Wartość energet. [kcal] 2389		Wartość energet. [kcal] 2369		Wartość energet. [kcal] 2402		Błonnik[g] 24,11	90
	Wartość energet. [kcal] 2389		Białko ogółem [g]: 98,54		Białko ogółem [g]: 98,23		Białko ogółem [g]: 107,34			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Białko ogółem [g]: 98,54		Tłuszcz[g]: 76,02		Tłuszcz[g]: 73,12		Tłuszcz[g]: 82,59		Sód [g] 2,12	90
	Tłuszcz[g]: 76,02		w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05		w tym tłuszcze nasycone [g] 14,234		w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05		Węglowodany ogółem[g]: 339,054		Węglowodany ogółem [g] 338,08		Węglowodany ogółem[g]: 316,67		W tym cukry [g] 33,02	90
	Węglowodany ogółem[g]: 339,054		w tym cukry[g]: 33,19		w tym cukry [g] 33,19		w tym cukry[g]: 22,34			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	w tym cukry[g]: 33,19		Błonnik[g]: 28,12		Błonnik[g] 27,24		Błonnik[g]: 42,78		Błonnik[g] 24,11	90
	Błonnik[g]: 28,12		Sód [g]: 2,42		Sód [g] 2,42		Sód [g]: 2,31			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Sód [g]: 2,42		Wartość energet. [kcal] 2402		Wartość energet. [kcal] 2369		Wartość energet. [kcal] 2402		Sód [g] 2,12	90
	Wartość energet. [kcal] 2402		Białko ogółem [g]: 107,34		Białko ogółem [g]: 98,23		Białko ogółem [g]: 107,34			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Białko ogółem [g]: 107,34		Tłuszcz[g]: 82,59		Tłuszcz[g] 73,12		Tłuszcz[g]: 82,59		W tym cukry [g] 33,02	90
	Tłuszcz[g]: 82,59		w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04		w tym tłuszcze nasycone [g] 14,234		w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04		Węglowodany ogółem[g]: 316,67		Węglowodany ogółem [g] 338,08		Węglowodany ogółem[g]: 316,67		W tym cukry [g] 33,02	90
	Węglowodany ogółem[g]: 316,67		w tym cukry[g]: 22,34		w tym cukry [g] 33,19		w tym cukry[g]: 22,34			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	w tym cukry[g]: 22,34		Błonnik[g]: 42,78		Błonnik[g] 27,24		Błonnik[g]: 42,78		Błonnik[g] 24,11	90
	Błonnik[g]: 42,78		Sód [g]: 2,31		Sód [g] 2,42		Sód [g]: 2,31			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Sód [g]: 2,31		Wartość energet. [kcal] 2101		Wartość energet. [kcal] 2369		Wartość energet. [kcal] 2402		Sód [g] 2,12	90
	Wartość energet. [kcal] 2101		Białko ogółem [g] 72,12		Białko ogółem [g]: 98,23		Białko ogółem [g]: 107,34			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Białko ogółem [g] 72,12		Tłuszcz[g] 59,98		Tłuszcz[g] 73,12		Tłuszcz[g]: 82,59		W tym cukry [g] 33,02	90
	Tłuszcz[g] 59,98		w tym tłuszcze nasycone [g] 19,23		w tym tłuszcze nasycone [g] 14,234		w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	w tym tłuszcze nasycone [g] 19,23		Węglowodany ogółem [g] 283,12		Węglowodany ogółem [g] 338,08		Węglowodany ogółem[g]: 316,67		W tym cukry [g] 33,02	90
	Węglowodany ogółem [g] 283,12		w tym cukry [g] 33,02		w tym cukry [g] 33,19		w tym cukry[g]: 22,34			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	w tym cukry [g] 33,02		Błonnik[g] 24,11		Błonnik[g] 27,24		Błonnik[g]: 42,78		Błonnik[g] 24,11	90
	Błonnik[g] 24,11		Sód [g] 2,12		Sód [g] 2,42		Sód [g]: 2,31			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Sód [g] 2,12		Wartość energet. [kcal] 2369		Wartość energet. [kcal] 2369		Wartość energet. [kcal] 2402		Sód [g] 2,12	90
	Wartość energet. [kcal] 2369		Białko ogółem [g]: 98,23		Białko ogółem [g]: 98,23		Białko ogółem [g]: 107,34			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Białko ogółem [g]: 98,23		Tłuszcz[g] 73,12		Tłuszcz[g] 73,12		Tłuszcz[g]: 82,59		W tym cukry [g] 33,02	90
	Tłuszcz[g] 73,12		w tym tłuszcze nasycone [g] 14,234		w tym tłuszcze nasycone [g] 14,234		w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	w tym tłuszcze nasycone [g] 14,234		Węglowodany ogółem [g] 338,08		Węglowodany ogółem [g] 338,08		Węglowodany ogółem[g]: 316,67		W tym cukry [g] 33,02	90
	Węglowodany ogółem [g] 338,08		w tym cukry [g] 33,19		w tym cukry [g] 33,19		w tym cukry[g]: 22,34			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	w tym cukry [g] 33,19		Błonnik[g] 27,24		Błonnik[g] 27,24		Błonnik[g]: 42,78		Błonnik[g] 24,11	90
	Błonnik[g] 27,24		Sód [g] 2,42		Sód [g] 2,42		Sód [g]: 2,31			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Sód [g] 2,42		Wartość energet. [kcal] 2402		Wartość energet. [kcal] 2369		Wartość energet. [kcal] 2402		Sód [g] 2,12	90
	Wartość energet. [kcal] 2402		Białko ogółem [g]: 107,34		Białko ogółem [g]: 98,23		Białko ogółem [g]: 107,34			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Białko ogółem [g]: 107,34		Tłuszcz[g]: 82,59		Tłuszcz[g] 73,12		Tłuszcz[g]: 82,59		W tym cukry [g] 33,02	90
	Tłuszcz[g]: 82,59		w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04		w tym tłuszcze nasycone [g] 14,234		w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04		Węglowodany ogółem[g]: 316,67		Węglowodany ogółem [g] 338,08		Węglowodany ogółem[g]: 316,67		W tym cukry [g] 33,02	90
	Węglowodany ogółem[g]: 316,67		w tym cukry[g]: 22,34		w tym cukry [g] 33,19		w tym cukry[g]: 22,34			
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	w tym cukry[g]: 22,34		Błonnik[g]: 42,78		Błonnik[g] 27,24		Błonnik[g]: 42,78		Błonnik[g] 24,11	90
	Błonnik[g]: 42,78		Sód [g]: 2,31		Sód [g] 2,42		Sód [g]: 2,31			

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**11.10.2025-20.10.2025**

**Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:**

**1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.**

**Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen;(+ ) produkt może zawierać wskazany alergen.**

<b>Wtorek, 14 października 2025</b>										
	<b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	Kcal	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	Kcal	<b>Dieta papkowata(12)</b>	Kcal
<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku (*)350ml Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/20ml Szynka drobiowa z majerankiem (*1+6+9+10)40g Papryka 50g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	255 92 42 10 1 261 116	Ryż na mleku (*)350ml Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/20ml Szynka drobiowa z majerankiem (*1+6+9+10)40g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	255 92 42 9 1 263 116	Ryż na mleku (*)350ml Szynka drobiowa z majerankiem (1+6+9+10)50g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Roszponka 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	255 55 40 9 1 263 116	Kefir *7/200ml Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/20ml Szynka drobiowa z majerankiem (*1+6+9+10)40g Papryka 50g Roszponka 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*)7) 20g Herbata b/c 250ml	102 92 42 10 1 251 116	Ryż biały na mleku (*7) mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
<b>II śniadanie</b>	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Gruszka 1szt./160g Migdały (*8) 10g	85 62	Mus owocowy 100%/100g	54
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml Pyzy ziemniaczane z mięsem wieprzowym okraszone cebulką (*1*7+9) 300g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150g Kompot owocowy 250ml	274 468 72 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pyzy ziemniaczane z mięsem wieprzowym okraszone masłem (*1*7+9) 300g Marchewka gotowana z masłem (*7) 150g Kompot owocowy 250ml	223 469 65 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Pyzy ziemniaczane z mięsem wieprzowym okraszone masłem (*1*7+9) 300g Marchewka gotowana z masłem (*7) 150g Kompot owocowy 250ml	223 469 65 50	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml Gulasz drobiowy z warzywami (*1) 150g Kasza gryczana 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150g Woda 500ml	274 225 247 72	Barszcz czerwony (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
<b>Poodwiecz</b>	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski(*7) 150g	142
<b>Kolacja</b>	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 261 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c250ml	178 9 263 116	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 200g Pomidor 50g Chleb razowy (*1)100g Masło śniadaniowe kanapkowec83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	178 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	511
<b>Nocny</b>	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, mozzarellą, polędwica wieprzowa,sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g Jabłko 150g	203 75	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą polędwica wieprzowa,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 100%/200ml	213 99	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą polędwica wieprzowa,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g Sok owocowy 100%/200ml	213 99	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, mozzarellą, polędwicą wieprzową,sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g Ogórek słupki 100g	203 17		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Wartość energet. [kcal] 2471 Białko ogółem [g]: 119,34 Tłuszcz[g]: 84,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 332,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 42,09 Sód [g]: 2,33		Wartość energet. [kcal] 2345 Białko ogółem [g]: 110,04 Tłuszcz[g]: 82,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 2,12		Wartość energet. [kcal] 2345 Białko ogółem [g]: 109,12 Tłuszcz[g]: 79,55 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód [g]: 2,12		Wartość energet. [kcal] 2357 Białko ogółem [g]: 110,11 Tłuszcz[g]: 74,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 310,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:45,99 Sód [g]: 2,31		Wartość energet. [kcal]2036 Białko ogółem [g] 66,45 Tłuszcz[g] 55.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 290.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,52	



**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**11.10.2025-20.10.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen.

Czwartek, 16 października 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kc al
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 60g Ser żółty(*7) 20g Ogórek 50g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 146 70 6 1 261 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 50g Miód 15g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 52 56 9 1 263 116	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 50g Miód 15g Pomidor 50g Rukola 5g Chleb pszenny (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	247 52 56 9 1 263 116	Połędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 20g Paszтет zapiekany z suszonymi pomidorami (*1*3*9+6) 60g Ser żółty (*7) 20g Ogórek 50g Rukola 5g Chleb razowy (*1)100g Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g Herbata b/c 250ml	21 146 70 9 1 251 116	Płatki owsiane na mleku (*7), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml Herbata 250ml	602
II śniadanie	Śliwki 100g	55	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Śliwki 100g Orzechy włoskie 10g *8	55 65	Jogurt owocowy (*7) 100g	90
Obiad	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (*1*9) 150g Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt. Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	282 249 223 28 16 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (*1*9) 150g Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt. Szpinak gotowany z masłem (*7) 70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	212 249 223 25 16 50	Zupa wiejska na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (*1*9) 150g Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt. Szpinak gotowany z masłem (*7)70g Brokuł gotowany 50g Kompot owocowy 250ml	212 249 223 25 16 50	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (*1*9) 150g Kasza jęczmienna *1 200g Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem rzepakowym 70g Brokuł gotowany 50g Woda 500ml	282 249 218 28 16	Zupa wiejska (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml Kompot wieloowocowy 250ml	625 50
Podwie	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	152	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	152	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	152	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	152
Kolacja	Sałatka jarzynowa z jogurtem (*7*3*9)100g Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 40g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	123 47 9 261 116	Sałatka jarzynowa lekkostrawna bez groszku z jogurtem (*7*3*9) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 40g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	112 47 9 263 116	Sałatka jarzynowa lekkostrawna bez groszku z jogurtem (*7*3*9) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 40g Pomidor 50g Chleb pszenny (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	112 47 9 263 116	Sałatka jarzynowa z jogurtem (*7*3*9)100g Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 40g Pomidor 50g Chleb razowy (*1) 100g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g Herbata b/c 250ml	123 47 9 251 116	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml Herbata 250ml	545
Nocny	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Galaretką z owocami b/c 123g	217 100	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwica drobiowa, twarożkiem sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Galaretką z owocami b/c 123g	194 100	Bułka pszenna z mix roślinnym, poledwica drobiowa, twarożkiem,sałatą i pomidorem (*1*6+9+10) 100g Galaretką z owocami b/c 123g	194 100	Bułka razowa z mix roślinnym, poledwica wieprzowa, serem żółtym sałatą i ogórkiem (*1*6+9+10) 100g Rzodkiew talarki 100g	217 17		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2543 Białko ogółem [g]: 110,45 Tłuszcz[g]: 83,82 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,23 Węglowodany ogółem[g]: 342,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 40,03 Sód [g]: 2,77		Wartość energet. [kcal] 2442 Białko ogółem [g]: 94,91 Tłuszcz[g]: 72,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30 Węglowodany ogółem[g]: 366,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 32,72 Sód [g]: 2,54		Wartość energet. [kcal] 2442 Białko ogółem [g]: 94,91 Tłuszcz[g]: 72,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,30 Węglowodany ogółem[g]: 366,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 32,72 Sód [g]: 2,54		Wartość energet. [kcal] 2410 Białko ogółem [g]: 98,24 Tłuszcz[g]: 71,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 313,12 w tym cukry[g]:40,34 Błonnik[g]:48,78 Sód [g]: 2,46		Wartość energet. [kcal]1945 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 64,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 291,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g]1,77	

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**11.10.2025-20.10.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen.

Piątek, 17 października 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*7)350ml	255	Mozzarella *7/20g	54	Płatki jaglane na mleku (*7),	602
	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	Pasta jajeczna z koperkiem(*3) 70g	102	Pasta z białek jaj z koperkiem (*3) 70g	82	Pasta jajeczna ze szczypiorem (*3) 70g	112	mleko w proszku (*7),	
	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	Szynka z indyka 75%(*9*10) 20g	19	miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	Rzodkiew biała 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała50g	7		
Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	1	Salata 1 liść	1	Roszonka 5g	1			
Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	Herbata z cukrem 250ml		
Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116			
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml				
Herbata b/c 250ml										
II śniadanie	Gruszka 1szt./160g	85	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Gruszka 1szt./160g Migdały (*8) 10g	85 62	Mus owocowy 100%/100g	54
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	235	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	235	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml	235	Zupa kalafiorowa z makaronem razowym na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml	232	Zupa kalafiorowa (*7,*9), ziemniaki,	625
	Filet rybny z mintaja panierowany i smażony (*1*3*4) 100g	274	Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	Filet rybny z mintaja parowany z masłem i koperkiem (*4*7) 100g	210	mięso drobiowe,	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	mleko w proszku (*7),	
	Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	52	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	22	Cukinia gotowana z masłem (*7) 70g	22	Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	52	śmietana (*7) 450ml	
	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17	Kompot	
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml		wielooowocowy 250ml	
Podwiecz	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt owocowy (*7) 100g	90	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Jogurt owocowy (*7) 100g	90
Kolacja	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	178	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	178	Risotto na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	178	Risotto z ryżu brązowego na ciepło z warzywami i piersią z kurczaka (*9) 200g	164	Mięso wieprzowe, jajko(*3),	511
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	263	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	seler(*9),	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	116	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	marchew,	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml		
Nocny	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem,sałatą i ogórkiem (*7*1*6+9+10) 100g	222	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, mozzarellą, jajkiem sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	213	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, serem żółtym, jajkiem, sałatą i ogórkiem (*1*7*6+9+10) 100g	222		
	Sok owocowy 200ml	99	Sok owocowy 300ml	82	Sok owocowy 300ml	82	Pomidor 100g	18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2553 Białko ogółem [g]: 123,04 Tłuszcz[g]: 76,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 324,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód[g]: 2,55		Wartość energet. [kcal] 2370 Białko ogółem [g]: 112,34 Tłuszcz[g]: 68,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,56 Węglowodany ogółem[g]: 331,34 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,35 Sód [g]: 2,42		Wartość energet. [kcal]2350 Białko ogółem [g]: 111,22 Tłuszcz[g]: 68,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 330,98 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sód[g]: 2,39		Wartość energet. [kcal] 2256 Białko ogółem [g]: 96,99 Tłuszcz[g]: 60,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 292,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:40,11 Sód [g]: 2,32		Wartość energet. [kcal]2004 Białko ogółem [g] 65,45 Tłuszcz[g] 45,12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 280,34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,02	

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**11.10.2025-20.10.2025**

**Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:**

**1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.**

**Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen;(+ ) produkt może zawierać wskazany alergen.**

<b>Sobota, 18 października 2025</b>										
	<b>Dieta podstawowa(1) (C1)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna (2)(C2)</b>	Kcal	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)</b>	Kcal	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)</b>	Kcal	<b>Dieta papkowata(12)</b>	Kcal
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml	247	Jogurt naturalny (*7) 100g	60	Płatki owsiane na mleku (*7+1) , mleko w proszku (*7) , miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Poledwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 50g	116	Herbata 250ml	
	Poledwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 50g	52	Poledwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 50g	52	Poledwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 50g	52	Mozzarella plastry (*7) 20g	52		
	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Mozzarella plastry (*7) 20g	56	Papryka 50g	56		
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Salata 1 liść/5g	10		
	Salata 1 liść /5g	1	Salata 1liść/5g	1	Salata 1 liść /5g	1	Herbata bez cukru 250ml	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml					
<b>II śniadanie</b>	Brzoskwinia (Nektarynka) 120g	55	Brzoskwinia (Nektarynka) 120g	55	Brzoskwinia (Nektarynka) 120g	55	Kefir *7 200ml	102	Mus owocowy bez cukru 100%/100ml	54
							Pestki słonecznika (*8) 10g	52		
<b>Obiad</b>	Zupa z cukinią i koperkiem na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	223	Zupa z cukinią i koperkiem na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	223	Zupa z cukinią i koperkiem na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	223	Zupa z cukinią i koperkiem na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)400ml	223	Zupa z cukinii (*7*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	625
	Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wieprzowym duszonym z makaronem (*1*9) 300g	453	Makaron łazanki gotowany z sosem mięsnym wieprzowodrobiowym z warzywami (*1*9) 300g	445	Makaron łazanki gotowany z sosem mięsnym wieprzowodrobiowym z warzywami (*1*9) 300g	445	Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem wieprzowym duszonym z makaronem pełnoziarnistym (*1*9) 300g	453	Kompot owocowy 250ml	
	Jabłko 150g	75	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Jabłko 150g	75		
	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Kompot wieloowocowy 250ml	50	Woda 500ml	50		50
<b>Podwiecz</b>	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Kefir *7/200ml	102	Kefir *7/200ml	102	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Kefir naturalny (*7) 200ml	102
<b>Kolacja</b>	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	92	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	92	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	92	Pasta rybna z łososiem, twarogiem i koperkiem (*4*7) 70g	92	Mięso drobiowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./15g	40	Miód 1szt./ 15g	40	Poledwica sopocka (*6+9+10) 30g	35	Herbata 250ml	
	Ogórek 50g	6	Cukinia gotowana 50g	7	Cukinia gotowana 50g	7	Ogórek 50g	6		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml				
<b>Nocny</b>	Kanapka tostowa razowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem,sałatą i pomidorem (*7*1*6+9+10) 100g	188	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem, sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka tostowa pszenna z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	198	Kanapka razowa tostowa z mix roślinnym, poledwicą sopocką, jajkiem,sałatą i pomidorem (*1*7*6+9+10) 100g	188		
	Ogórek słupki 100g	17	Mus owocowy 100%100g	45	Mus owocowy 100%100g	45	Ogórek słupki 100g	17		
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Wartość energet. [kcal] 2446 Białko ogółem [g]: 112,04 Tłuszcz[g]: 91,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 335,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:39,12 Sód [g]: 2,82		Wartość energet. [kcal] 2385 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 2,62		Wartość energet. [kcal] 2385 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz[g]: 72,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,02 Węglowodany ogółem[g]: 345,11 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:32,12 Sód [g]: 2,62		Wartość energet. [kcal] 2319 Białko ogółem [g]: 109,04 Tłuszcz[g]: 75,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 311,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:42,12 Sód[g]: 2,55		Wartość energet. [kcal]2030 Białko ogółem [g] 69,45 Tłuszcz[g] 58.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 288.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,12	

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**11.10.2025-20.10.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen.

Niedziela, 19 października 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Kasza manna na mleku (*1*7) 400ml	245	Twaróg *7/50g	66	Kasza manna na mleku (*7*1), mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	602
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	Mleko w proszku (*7), miód, bułka pszenna (*1) 450ml	
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Herbata 250ml	
	Kielbasa drobiowa na ciepło (*1*6+7+9+10) 100g	196	Kielbasa drobiowa na ciepło (*1*6+7+9+10) 100g	196	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g	56	Kielbasa drobiowa na ciepło (*1*6+7+9+10) 100g	96		
	Musztarda (*10) 20g	20	Keczap (*10) 20g	24	Dżem 25g	40	Musztarda (*10) 20g	20		
	Rzodkiew biała 50g	7	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Rzodkiew biała 50g	7		
	Rukola 5g	1	Rukola 5g	9	Rukola 5g	1	Liść salaty 5g	1		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	1	Herbata b/c 250ml		Herbata bez cukru 250ml			
II śniadanie	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	152	Śliwki 100g	55	Jogurt naturalny *7 100g	60
Obiad	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 400ml	189	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem razowym (*1*3*9) 400ml	186	Rosół (*7,*9), ziemniaki, mięso wieprzowe, mleko w proszku (*7), śmietana (*7) 450ml	625
	Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g	311	Schab wieprzowy gotowany w delikatnym jasnym sosie (*1*7+9) 150g/30ml	256	Schab wieprzowy gotowany w delikatnym jasnym sosie (*1*7+9) 150g/30ml	256	Schab wieprzowy gotowany w delikatnym jasnym sosie (*1*7+9) 150g/30ml	256	Kompot wielooowocowy 250m	
	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142	Ziemniaki 200g	142		
	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Buraczki tarte z olejem rzepakowym 70g	45	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 70g	54		
	Fasolka szparagowa 50g	14	Szpinak gotowany 50g	17	Szpinak gotowany 50g	17	Fasolka szparagowa 50g	14		
Podwie	Śliwki 100g	55	Mus owocowy 100%/100g	54	Mus owocowy 100%/100g	54	Jogurt naturalny *7/100ml	60	Mus owocowy 100%/100g	54
Kolacja	Ser żółty (*7) 50g	147	Twarożek z natką pietruszki (*7) 70g	82	Twarożek z natką pietruszki(*7) 70g	82	Ser żółty (*7) 50g	147	Mięso wieprzowe, jajko(*3), seler(*9), marchew, pietruszka, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1) 450ml	545
	Poledwica drobiowa (+1+6+9+10) 20g	25	Poledwica drobiowa (+1+6+9+10) 20g	25	Poledwica drobiowa (+1+6+9+10) 20g	25	Poledwica drobiowa (+1+6+9+10) 20g	25	Herbata 250ml	
	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	261	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116		
Nočný	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa pszenna z szynką, twarożkiem, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	194	Kanapka tostowa razowa z szynką, twarożkiem, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt.	184		
	Sok owocowy 300ml	72	Sok owocowy 300ml	72	Sok owocowy 300ml	72	Rzodkiew talarki 100g	18		
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2519 Białko ogółem [g]: 113,26 Tłuszcz[g]: 85,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 333,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 37,72 Sód [g]: 2,72		Wartość energet. [kcal]2496 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 337,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,56		Wartość energet. [kcal]2496 Białko ogółem [g]: 99,63 Tłuszcz[g]: 78,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 337,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sód [g]: 2,56		Wartość energet. [kcal] 2212 Białko ogółem [g]:95,54 Tłuszcz[g]: 72,31 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 299,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:39,99 Sód[g]: 2,32		Wartość energet. [kcal]2002 Białko ogółem [g] 68,45 Tłuszcz[g] 49.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 294.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 2,11	

**JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika**

**11.10.2025-20.10.2025**

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen.

Poniedziałek, 20 października 2025										
	Dieta podstawowa(1) (C1)	Kcal	Dieta łatwostrawna (2)(C2)	Kcal	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)	Kcal	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(6)(C3)	Kcal	Dieta papkowata(12)	Kcal
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Płatki jaglane na mleku (*)350ml	255	Twaróg *7/20g	32	Płatki jaglane na mleku (*7),	602
	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/30ml	92	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/30ml	92	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 60g	65	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (*7*3) 50g/30ml	92	mleko w proszku (*7),	
	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 40g	45	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 40g	45	Dżem truskawkowy 25g	40	Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 40g	45	miód, bułka pszenna (*1)	
	Ogórek kiszony 50g	6	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Ogórek kiszony 50g	6	Herbata 250ml	
	Roszonka 5g	261	Roszonka 5g	1	Roszonka 5g	263	Roszonka 5g	1		
	Chleb mieszany ziarnisty (*1)100g	116	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb pszenny (*1)100g	263	Chleb razowy (*1)100g	251		
	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g		Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116	Mix śniadaniowe kanapkowe(*7) 20g	116		
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml			
II śniadanie	Winogron 150g	85	Arbuz 150g	55	Arbuz 150g	55	Gruszka 150g	85	Mus owocowy 100%/100g	54
							Orzechy włoskie (*8) 10g	64		
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	283	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami(*7*9)400ml	242	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami(*7*9)400ml	242	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)400ml	283	Zupa jarzynowa (*1*3*7,*9), ziemniaki, mięso drobiowe, mleko w proszku (*7),	625
	Makaron spaghetti z sosem po bolońsku z mięsem wieprzowo-drobiowym i pomidorami z ziołami prowansalskimi (*1*3*9) 300g	450	Makaron spaghetti z sosem po bolońsku z mięsem wieprzowo-drobiowym i pomidorami z ziołami prowansalskimi (*1*3*9) 300g	450	Makaron spaghetti z sosem po bolońsku z mięsem wieprzowo-drobiowym i pomidorami z ziołami prowansalskimi (*1*3*9) 300g	450	Makaron pełnoziarnisty spaghetti z sosem po bolońsku z mięsem wieprzowo-drobiowym i pomidorami z ziołami prowansalskimi (*1*3*9) 300g	447	śmietana (*7)	
	Jabłko 150g	75	Banan 120g	110	Banan 120g	110	Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100g	62	Kompot wieloowocowy 250ml	50
	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Kompot owocowy 250ml	50	Woda 500ml			
Podi	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Serek wiejski (*7) 150g	142	Serek wiejski (*7) 150g	142	Salatka ze świeżych warzyw z fetą i olejem rzepakowym (*7) 150g	76	Serek wiejski (*7) 150g	142
Kolacja	Mozzarella plastry(*7)50g	132	Mozzarella plastry(*7)50g	132	Mozzarella plastry(*7)50g	132	Mozzarella plastry(*7)50g	132	Mięso drobiowe, jajko(*3),	545
	Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 20g	22	Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 20g	22	Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 20g	22	Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 20g	22	seler(*9),	
	Papryka 50g	10	Pomidor 50g	9	Pomidor 50g	9	Papryka 50g	10	marchew,	
	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 100g	261	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb pszenny (*1) 100g	263	Chleb razowy (*1) 100g	251	pietruszką, oliwa, masło (*7), kasza manna (*1)	
	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe83%(*7) 20g	116	Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 20g	116	450ml	
	Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml	
Nocny	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Pomidor 100g	203	Kanapka tostowa pszenna z szynką,mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Mus owocowy 100%/100g	213	Kanapka tostowa pszenna z szynką, mozzarella, sałatą, pomidorem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Mus owocowy 100%/100g	213	Kanapka tostowa razowa z szynką, mozzarella, sałatą, ogórkiem i masłem (*1*7+6+9+10) 1szt. Pomidor 100g	203		
		110		54		54		75		

# JADŁOSPIS- SZPITAL – DOBRY POSIŁEK MSWiA Poliklinika

11.10.2025-20.10.2025

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)gluten; 2)skorupiaki, 3)jaja; 4) ryby; 5) orzeszki ziemne; 6)soja; 7)mleko; 8)orzechy 9) seler; 10) gorczyca; 11) ziarna sezamu; 12) dwutlenek siarki; 13) łubin.

Legenda: (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen.

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energet. [kcal] 2543 Białko ogółem [g]: 112,76 Tłuszcz[g]: 93,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 336,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 42,03 Sód [g]: 2,42	Wartość energet. [kcal] 2482 Białko ogółem [g]: 104,65 Tłuszcz[g]: 82,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,30 Węglowodany ogółem[g]: 341,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 29,72 Sód [g]: 2,55	Wartość energet. [kcal] 2482 Białko ogółem [g]: 104,65 Tłuszcz[g]: 82,112 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,30 Węglowodany ogółem[g]: 341,87 w tym cukry[g]: 57,18 Błonnik[g]: 29,72 Sód [g]: 2,55	Wartość energet. [kcal] 2453 Białko ogółem [g]: 106,34 Tłuszcz[g]: 85,59 w tym tłuszcze nasycone[g]: 24,04 Węglowodany ogółem[g]: 323,67 w tym cukry[g]:40,34 Błonnik[g]:36,78 Sód [g]: 2,42	Wartość energet. [kcal]2101 Białko ogółem [g] 77,45 Tłuszcz[g] 62.12 w tym nasycone [g] 19,23 Węglowodany ogółem [g] 295.34 W tym cukry [g] 30,22 Błonnik[g] 22,45 Sód [g] 1,84
-------------------	---	--	--	---	---

Jadłospis sporządził(a): Patrycja Wójtowicz  
na zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej PPUH Natalia Madej